

## Porridge de millet fruité

### Ingrédients

Pour 4 personnes

4,5 dl de mélange lait-eau (moitié-moitié)  
¼ de cc de sel  
½ cs de beurre  
1 bâton de cannelle  
200 g de millet  
3 cs de sucre brun  
1 cs de beurre  
4 dattes, dénoyautées et coupées en lamelles  
½ citron, zeste râpé et 1 cs de jus  
1 orange, jus

zestes d'orange pour la garniture



### Préparation

préparation: env. 35 min

1. Porter à ébullition le lait dilué avec le sel, le beurre et la cannelle. Ajouter le millet et laisser mijoter 10 min à feu doux et à couvert. Retirer du feu et laisser gonfler 10 min.
2. Retirer la cannelle et remuer le millet à l'aide d'une fourchette, incorporer le sucre brun et le beurre puis laisser refroidir quelques instants. Ajouter les dattes, les zestes et le jus du citron ainsi que le jus d'orange.
3. Répartir dans des coupelles, garnir. Servir tiède ou frais.

Remplacez le sucre brun par du miel ou du concentré de poires.  
Si vous n'avez pas de dattes, prenez des raisins secs.  
Servir avec une compote de pommes.

### Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 299 kcal; protéines: 10 g; lipides: 5 g; glucides: 53 g.